

UVEREJNENÉ: 25.10.2015

Tlačová agentúra SR + www.teraz.sk + www.24hod.sk + www.topky.sk

So zmenou času sa môžu u ľudí spájať ťažkosti

Tento jesenný posun vnímajú horšie ľudia zvyknutí ukladať sa do postele skôr, tvrdí odborníčka.



Ilustračné foto

Košice 24. októbra (TASR) – Od dnes platí na Slovensku opäť stredoeurópsky čas (SEČ). Ručičky hodín sa o 3.00 h posunuli z letného času na druhú hodinu SEČ. Na základe toho si ľudia v noci nadnes mohli pospať dlhšie. Nie každému však táto zmena času vyhovuje, tvrdia odborníci.

„Aj keď tento posun vnímajú ľudia zvyčajne lepšie ako náhle skoršie vstávanie na jar súvisiace s prechodom na letný čas, ani táto zmena nemusí byť bez následkov na ľudský organizmus. Posun času znášajú horšie najmä citlivejší jedinci, pre ktorých sa môže spájať so zhoršením koncentrácie a zvýšenou únavou, zvlášť u detí a starších ľudí,“ uviedla Eva Feketeová z Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.

Ľudia sa podľa nej delia do dvoch skupín. Takzvané „sovy“, ktoré sú čulé do neskorých nočných hodín, zatiaľ čo ráno si radi dlhšie pospia, a potom „škovránky“, pre ktorých je naopak typické včasné ranné prebúdzanie a dlhé neponocovanie.

„Tento jesenný posun vnímajú horšie ľudia zvyknutí ukladať sa do postele skôr, zatiaľ čo pre tých, ktorí majú problém s ranným vstávaním, je zas horší jarný posun času,“ ozrejmila Feketeová, podľa ktorej by bolo z pohľadu spánkovej medicíny lepšie čas neposúvať.

Skúsená neurologička sa dlhodobo venuje liečbe porúch spánku, ktoré môžu výrazne znížiť kvalitu života, zvlášť dlhšie pretrvávajúce a neliečené poruchy spánku. Tie môžu byť rôzne, niekedy aj bizarné.

„Patrí medzi ne napríklad syndróm nepokojných nôh, nočné škrípanie zubami (bruxizmus), spánkové apnoe, pri ktorom dochádza počas spánku k opakovaným zástavam dychu, či parasomnie spojené s abnormálnym pohybom v podobe námesačnosti alebo s agresívnym správaním pri narušení takzvanej REM fázy spánku,“ vysvetlila Feketeová.

Novodobým fenoménom je podľa nej problém adolescentov a mladých ľudí, ktorí si posúvajú zaspávanie na skoré ranné hodiny a spánkovú periódu na dennú dobu (syndróm oneskorenej spánkovej fázy). Medzi veľmi zriedkavé ochorenia patrí narkolepsia, pri ktorej človek stráca kontrolu nad stavom bdenia a upadá do spánku nechtiac aj počas dňa a v rôznych situáciách. Naopak, najrozšírenejšou poruchou spánku je nespavosť.

Dĺžka spánku potrebná na regeneráciu organizmu je veľmi individuálna. Zvyčajne ide o šesť až osem hodín denne. **„Pokiaľ dlhší či kratší spánok nie sú spojené s ťažkosťami, ako sú únava, vyčerpanie, poruchy koncentrácie a pamäti, nemusíme sa ešte znepokojovať ani ho umelo ovplyvňovať liekmi. V opačnom prípade je však vhodné obrátiť sa na odborníkov,“** dodala Feketeová.

Dobrý spánok je často odrazom zdravého životného štýlu. Patrí k nemu pravidelné cvičenie a šport s absenciou alkoholu, kofeínu či cigariet. Ľuďom sa ďalej odporúča eliminácia stresu, pohodlná posteľ, tmavá a chladnejšia miestnosť na spanie alebo skorý budíček. Pomôcť vedľa aj vôňa levandule, teplý kúpeľ, bylinkové čaje alebo preparáty typu valeriána, chmeľ, medovka či materina dúška.

Čítajte na:

<http://www.teraz.sk/magazin/so-zmenou-casu-ludia-tazkosti/162718-clanok.html>

<http://www.topky.sk/search/eva%20feketeová/>

<http://www.24hod.sk/so-zmenou-casu-sa-mozu-u-ludi-spajat-tazkosti-cl394738.html>

https://klient.tasr.sk/klient/asx/search/view/ViewerPure.aspx?Document=.%2F..%2FInput_text%2Fonline%2F15%2F10%2Ftbazapb242937.dat.1%40Fondy&QueryText=%28eva+feketeov%C3%A1%29